



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 7

Problemi comuni e come evitarli

Nausea e vomito

Circa il 70% delle gestanti soffre di nausea prevalentemente nel primo trimestre, nella metà dei casi associato a vomito, ma che tende a risolversi spontaneamente nei mesi successivi.

→ Cosa fare

- **Pasti piccoli e frequenti**, anche 5 o 6 al giorno, per contrastare il bruciore di stomaco
- **Prediligere alimenti secchi** come pane tostato e crackers
- **Introdurre meno liquidi**, lontano dai pasti e a piccoli sorsi
- **Evitare cibi grassi** che possono avere una lunga digestione
- **Preferire alimenti più digeribili** e poco elaborati come primi in bianco, carne bianca alla piastra, verdure al vapore o lessate.

Pirosi gastrica

La pirosi gastrica ovvero il bruciore retro sternale o esofageo, che può essere anche associato a reflusso esofageo, è un disturbo comune in gravidanza.

È dovuto alle alterazioni ormonali che interferiscono con la motilità gastrica e portano a una riduzione del tono muscolare della parete gastrica e dell'anello gastro-esofageo.

→ Cosa fare

- **Evitare pasti la sera tardi** o poco prima di andare a letto
- **Dopo i pasti mantenere una posizione eretta** ed eventualmente una posizione sollevata durante il sonno.
- **Seguire gli stessi consigli per nausea e vomito.**

Stitichezza

Si parla di stipsi o stitichezza o costipazione, se la frequenza delle feci è inferiore a 3 volte alla settimana.

Circa metà delle donne in gravidanza ne soffre e solitamente compare alla 14^a settimana per poi diminuire verso la 36^a.

Contrastare la stitichezza permette di prevenire lo sviluppo di emorroidi.

→ Cosa fare

- **Bere più liquidi**, fino a 1,5-2 litri di acqua al giorno
- **Aumentare la quantità di fibra alimentare**: più frutta, verdura, cereali integrali, legumi, e cercare di avere uno stile di vita attivo
- **Yogurt e altri tipi di latte fermentato** aiutano a mantenere una buona flora batterica e un buon funzionamento dell'intestino.

Ipertensione

Nel corso della gravidanza l'ipertensione può emergere per la prima volta oppure peggiorare.

È buona norma effettuare alcune rilevazioni della pressione arteriosa e mantenerla sotto osservazione, valutando se necessario anche un cambiamento di stile di vita.

→ Cosa fare

- **Fare attenzione alla quantità di sale assunto**, che deve essere poco e iodato, considerando anche quello contenuto negli alimenti confezionati
- **Assumere cereali integrali, frutta e verdura, latticini magri** contenenti calcio, magnesio e potassio, che sono utili a migliorare il controllo della pressione.

Anemia

Durante la gravidanza è possibile andare incontro all'anemia. L'anemia è una condizione caratterizzata dalla diminuzione di emoglobina nel sangue che causa un calo, relativo e transitorio, della quantità di ossigeno nei tessuti del corpo.

È buona norma seguire una corretta alimentazione che comprenda carne, uova, pesce (meglio di piccola taglia), cereali, legumi, verdura a foglia come lattuga, cicoria, broccoli, cavoli.

L'assorbimento di ferro alimentare può aumentare se vi si associa una fonte di vitamina C.

Vene varicose

Le varici sono vene superficiali, solitamente situate nelle gambe, che si dilatano per gli stessi motivi per cui si formano le emorroidi: al di là delle modifiche ormonali, l'ostacolo del ritorno venoso dagli arti inferiori. Si può associare gonfiore delle gambe, crampi, pesantezza degli arti.

La prevenzione dell'obesità prima della gravidanza e un corretto aumento del peso durante la gravidanza riduce il rischio che questa problematica insorga o peggiori.

